

国家首批国医大师吴咸中
原中国老年学会会长陈可冀

联合推荐

养生要养根

同仁堂特聘专家马必生的长寿之道

马必生◎著

人到中老年，名利看轻了，健康看重了。

不求大富大贵，但求无病缠身。

打牢健康四大基石，


是祛病强身、活到天年的根本。

商务印书馆国际有限公司



养生要养根

同仁堂特聘专家马必生的长寿之道



马必生◎著

商务印书馆国际有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

养生要养根: 同仁堂特聘专家马必生的长寿之道 / 马必生著.
—北京: 商务印书馆国际有限公司, 2010. 10
ISBN 978-7-80103-675-9
I. ①养… II. ①马… III. ①中年人-保健-基本知识 ②老年人-保健-基本知识 IV. ①R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 154527 号

版权所有·违者必究

YANGSHENG YAO YANGGEN
养生要养根

商务印书馆国际有限公司出版发行

(北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮编 100010)

电子信箱: cpinter@public3.bta.net.cn

责任编辑: 高 崎

全国新华书店经销

发行热线: (010) 65598498 电话、传真: 65234023

编辑部电话: (010) 65227580

印刷: 北京京都六环印刷厂

字数: 150 千字

开本: 710 × 1000mm 1/16 12.75 印张

2010 年 10 月北京第 1 版 2010 年 10 月北京第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

如有印装质量问题, 请与我公司联系调换。

证书

马必生 同志：

为了表彰您为发展我国
医疗卫生 事业做出的突
出贡献，特决定从一九九四年一月
起发给政府特殊津贴
证书。



政府特殊津贴第(94)9110001号

一九九四年一月一日

聘书

LETTER OF APPOINTMENT

兹聘请 **马必生** 主任医师为
北京同仁堂中医医院专家门诊专家。

北京同仁堂中医医院

2009年1月1日

聘书

马必生 先生：

诚聘您为中国老年保健协会专
家委员会委员。



中国老年保健协会

二〇〇九年八月

专家推荐



我和马必生教授相识已久，在养生保健领域有着共同的追求。数十年来，他身体力行，集养生经验之大成。书中讲授的中老年人运动保健、营养保健、日常生活调养、精神与心理保健等诸多良法，都是他多年研究和实践的经验总结，对于指导中老年朋友进行自我养生保健有着明显的效果。

中国工程院院士
中西医结合治疗急腹症的创始人
2009年国家首批国医大师

吴咸中



这些年以来，马必生教授一直关注中西医结合的养生之道，先后举办过大量的中老年养生保健讲座，积累了许多卓有成效的养生方法，最终形成了这部中西医结合讲养生的作品，对于中老年朋友来说，这不失为一本很实用的养生枕边书。

中国科学院院士
原中国老年学会会长
第一代中西医结合专家

陈可冀

前 言

把养生保健的金钥匙交给天下人

由于社会人口的逐步老龄化，中老年人的医疗保健问题正在受到人们的重视，并且越来越显示出其在医学领域中的重要地位。

随着我国人民生活水平的逐步提高，人的寿命明显延长，中老年人的医疗保健和生活质量的提高已经成为社会普遍关注的问题。保障广大中老年人的身心健康长寿、精力充沛、老而不衰，是医务工作者的责任，更是每个中老年人的心声。

我国人口年龄结构已经进入老年化阶段。北京、上海等城市已率先进入老龄化社会。中国老年保健协会第二届会员代表大会指出，21世纪是“长寿时代”。随着老年人口的增长，中老年人的医疗保健就成为全社会非常重要的大课题。“老有所养、老有所为、老有所学、老有所医和老有所乐”是我国针对老年人工作确定的一个方针。因此，如何让中老年人朋友轻松学习和掌握科学的养生保健知识与方法就显得尤为重要。

我国的养生之道源远流长，长寿之星争相辉映。我国历代医圣都把“治未病”作为最高境界的医术，这和现代社会提倡的“健康以预防为主”的思路是完全一致的。中老年人的养生保健固然需要国家、社会、家庭提供一定的强身健体的良好条件和医疗保障环境，但是，更重要的却是让人们自己掌握养生保健的知识，并能坚持进行自我养生保健的锻炼。

笔者自二十世纪七十年代北京中西医结合学会成立以来，举办了大量的中老年中西医结合养生保健学习班，并负责讲授自我养生保健的课程。在长期研究中外养生保健疗法的过程中，我自己通过自我体验与实践后，深深地认识到自我养生保健的方法对一个人的健康是非常重要的。

笔者以中西医结合养生保健原理为基础，应用近年来中外开展中老年养生保健中所取得的实践经验和研究成果，融合笔者自身的养生保健体验，把老年人自我养生保健概括为“饮食保健、运动保健、精神保健、日常生活保健”四大方面，便于中老年人学习和运用。为了方便读者自我保健过程中的参考和应用，我在相关章节后面设置了专题，精选了一些权威的资料以供读者选择应用。本书的宗旨就是要把养生保健的“钥匙”直接交给中老年人“自己”，提倡中老年人普遍地开展强身健体的“自我养生保健”。

本书力求在内容上突出一个“精”字，务求准确表达我国传统医学和养生保健的精粹所在，同时结合现代医学保健研究成果的精华，正确指导个人养生保健的实践；在养生保健方法上突出一个“用”字，书中介绍的自我养生保健方法来自于对中外养生保健经验的总结，以及笔者三十多年来个人实践的行之有效的健身之法；在学习推广中则应突出一个“自”字，养生靠个人自悟，保健靠自己去实行，只要坚持不懈，定能健体强身；为了适应老年化社会的到来，满足社会不同层次人群的需要，本书更突出了一个“普”字，全书力求做到深入浅出，人人能读能掌握能付之以行，最终实现中老年人的健康和长寿。

笔者衷心希望中老年人阅读这本书后，能对自己的身心健康有所帮助。祝天下的中老年人都能够做到养生有道，保健有方，身体健康，延年益寿。

目 录

绪 论

养生就养健康的四大根基

第一章 人活百岁不是梦 / 3

人究竟能活多少岁 / 3

衰老到底“老”的是什么 / 4

“返老还童”并不难，调养是关键 / 5

百岁老寿星的启示 / 6

第二章 求医不如求己 / 8

没病并不等于健康 / 8

自我保健病自除 / 10

养好健康四基石，握住长寿金钥匙 / 11

健康第一基石

合理膳食，吃好喝好不生病

第三章 合理膳食的黄金法则 / 19

胖不是福相，合理营养最关键 / 19

一平、二调、三搭配，饮食好结构 / 20

“四高四低”吃出无疾身 / 24

开饭了，要遵守“四宜四忌、三要三不要” / 26

第四章 把吃出来的病吃回去 / 29

一日三餐应该这样吃 / 29

千里挑一，要吃就吃黄金食品 / 31

世界长寿老人的饮食之道 / 32

警惕：七大饮食习惯易致癌 / 36

“防癌五卫士”让身体百毒不侵 / 38

第五章 药食同源，食补是最好的灵丹妙药 / 41

食疗三法——食补、药补、药膳 / 41

四季食补，健康全靠饮食养 / 43

美味药膳，祛病强身显灵验 / 47

益寿、防癌、减肥，选对食物有奇效 / 50

一天一瓜果，疾病远离我 / 52

第六章 喝出你的健康来 / 54

多喝水，保健康 / 54

茶水喝足，百病可除 / 56

咖啡少喝，长寿不是传说 / 58

专题一 中老年人常见病饮食调养黄金食谱 / 60

专题二 最常用保健药膳精选 / 66

专题三 特效治病药粥精选 / 71

健康第二基石

适量运动，圆你健康不是梦

第七章 不靠医，不靠药，天天运动最见效 / 81

人一老，容易出大问题 / 81

- 一生运动，无病无痛 / 83
- 运动好不好，方法最关键 / 84
- 运动要克服七大误区 / 87
- 放松，人体最好的调解药 / 89
- 舒筋活络，从头到脚运动法 / 90

第八章 小动作成就大健康 / 97

- 饭后三百步，不用进药铺 / 97
- 经常跑长跑，老年变少年 / 100
- 登山、打球和游泳，中老年人健身的最佳选择 / 101
- 练点气功，延年益寿 / 103
- 练好武术和太极，强身健体不是谜 / 107
- 一日舞几舞，活到一百零五 / 109

第九章 强身健体的“十三字运动经” / 111

- 壮骨——最佳抗衰老法 / 111
- 动关节——关节不僵硬，身体才灵活 / 112
- 强心——养生从养心开始 / 113
- 利肺——健康长寿重在一口气 / 114
- 固肾——肾气旺，人就旺 / 114
- 健脑——人怕不动，脑怕不用 / 115

健康第三基石
起居有常，让疾病无处插手

第十章 身体好不好，居家环境不可少 / 119

- 中老年健康四大福星 / 119
- 吉祥“三宝”，帮你活到老 / 121
- 居室环境是健康的保护伞 / 125

第十一章 起居有节，觅长寿之道 / 127

穿什么，怎么穿才好 / 127

欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无屎 / 130

不觅仙方觅睡方 / 132

适度劳动，延年益寿 / 135

第十二章 寻找身体上的保健方 / 137

常沐浴，神清气爽，百病不入 / 137

面常擦，血脉流畅，容光焕发 / 141

目常揩，眼疾不染，又防老花 / 142

耳常弹，耳聪不鸣，听力不减 / 144

鼻常刮，血液流通，感冒不发 / 146

口常漱，齿常叩，有病先排后 / 147

第十三章 戒烟限酒，健康长久 / 150

烟有百害，而无一利 / 150

酒能益人，亦能损寿 / 156

专题四 国际流行的十大健康生活方式 / 159

专题五 影响你寿命的19种坏习惯 / 160

专题六 延年益寿十则 / 163

健康第四基石

心理平衡，长命百岁并不难

第十四章 心老才是真的老 / 167

心老——看不见的致命杀手 / 167

你的心老了吗 / 168

都是心理失衡惹的祸 / 170

一份心理老化自测的问卷 / 172

第十五章 人老“心”不老 / 173

健康心态决定人的一生 / 173

百病起于心，心轻病亦轻 / 174

心病还得心药医 / 176

治病先治心，人才有好命 / 178

第十六章 要活好，“三忘、三爱、三乐”不能少 / 183

三忘：忘老、忘忧、忘我 / 183

三爱：爱生活、爱他人、爱自己 / 184

三乐：知足常乐、助人为乐、自得其乐 / 186

专题七 中华养生格言荟萃 / 187

后 记 / 189

绪 论

养生就养健康的四大根基

人生最宝贵的是生命，但生命却是有限的，那么，我们如何在有限的生命里得以活得更长久一些呢？无疑是保持健康，既然活着，就应该珍惜身体，过一种健康的生活，改变不良的行为和生活方式。

实际上，大部分人过的并非是一种健康的生活。身体没养好，时间长了，对健康会造成很大的障碍。

世界卫生组织针对严重影响人们健康的不良行为与生活方式，提出了健康四大基石的概念：合理膳食、适量运动、起居有常和心理平衡。做到这四点，便可解决70%的健康行为问题，使平均寿命延长10年以上。

第一章 人活百岁不是梦

无论每一个人，都希望自己长寿，然而，没有健康，何以谈长寿？在当下，健康成为人人关注的话题。为了更全面地认识有关健康的问题，首先必须弄清楚有关寿命、衰老、老龄化和延缓衰老等一些基本概念；同时，通过探索古今中外的长寿老人的相关经验和实践，可以给我们的养生保健以借鉴和启示。



人究竟能活多少岁

人的寿命长短受两方面的制约。一是社会经济条件、卫生医疗水平限制着人们的寿命，所以不同的社会，不同的时期，寿命的长短有着很大的差别；另一方面，由于体质、遗传因素、生活条件等个人差异，也使每个人的寿命长短相差悬殊。

由于人类生存环境和生活条件的不断改善和提高，生命学科研究的进展，人类的平均预期寿命随着时代前进而在不断增长。

例如：早在青铜时代，希腊人的平均预期寿命仅18岁，中世纪的英国人的平均预期寿命为33岁，20世纪初美国人的平均预期寿命是47岁，德国人是49岁。20世纪最先进入长寿国的次序排列为日本、冰岛、瑞典、荷兰和挪威等五个国家，它们的平均预期寿命增长十分显著。例如，日本在1950年的平均预期寿命男性50.6岁、女性53.9岁，而1992年男性已达76.11岁，女性82.11岁。在新中国成立前，我国的人均寿命才35岁左右，2000年全国人口普查的结果表明，我国的人均寿命已经超过70岁。



关于如何推算人的自然寿命的方法，一般认为可以根据生长期来确定。经过长期的观察后发现，生物的寿命与生长期有关。法国著名生物学家巴丰则提出：“哺乳动物的寿命约为生长期的5~7倍。”所谓生长期，就是指动物从出生至骨骼停止生长的期限。各种哺乳动物的生长期不同，其自然寿命也不同。

人类属于哺乳动物，其骨骼的生长停止期大约在20~25岁左右，而最后的一对牙齿“智齿”的终止期可达30岁。因此，根据这一关系系数计算人类的自然寿命（寿限）应该是100~175岁之间。各种研究令人信服地证明：人类的最高寿命可以到百岁以上。

当前，世界上人类的平均预期寿命在不断延长，百岁老人已经越来越多，只要我们整个社会，当然也包括每一位老年人自己，重视和加强自身的养生保健措施，推迟和延缓衰老过程，就将会有更多的人幸福地尽享天年，可以让他们潇洒地活到大自然所赐予的最高寿命。



衰老到底“老”的是什么

衰老通常表现为感观失灵、运动迟缓、血管硬化等。我们对老年人健康状况的评价，通常就是应用“衰老”这个词的。当前医学上谈到的衰老表现，一般是指妇女60岁以后、男人65岁以后所出现的一些现象。

现代科学家根据人类年龄的增长和人体结构的变化，将人的年龄分成八大期：幼年期：0~5岁，童年期：6~11岁，青春期：12~17岁，青年期：18~24岁，壮年期：25~44岁，初老期：45~59岁，老年期：60~89岁，长寿期：90岁以上。

衰老既指人体衰老的全过程，又包括了该过程所导致的结果。概括起来，人走向衰老，生理变化的特点包括：脂肪组织随年龄成正比例增长；以水分为代表的体液总量随着年龄增长而减少；心脏的重量增加，而心肌

数量反而有所减少，心脏病发病率较高；心、脑、肝、肺、肾、骨关节和其他脏器的血管硬化，血液供应减少及其所带来的功能退行性变化；生殖系统随年龄的增长而老化，造成性功能的减退；身高变矮和脂肪增加引起的体重增加；性格的“老小孩”改变等等。



“返老还童”并不难，调养是关键

上面提到的是人类衰老的生理特点，虽然有一定规律性，但是不同人群、地域和种族的个体的衰老过程却是千差万别的；那些掌握了自我养生保健规律的人，其衰老的各项变化，甚至生理年龄的外貌特征变化都可以大大推迟。

通过合理的养生保健，衰老可以得到减缓甚至逆转。

就拿我自身的经历来说，在缺乏锻炼意识的前半生，我从事外科医师工作，工作、家务的负担很繁重，常受室内蜂窝煤炉和同事吸烟的危害，也缺乏锻炼，饮食结构也不合理，等等。因此，在不到40岁的时候就出现了前屈、侧跳灵活度差，行走、爬山气喘吁吁，单腿站立穿裤子站立不稳，记忆力明显衰退等不良身体表现，并且患上了严重的冠心病。专家会诊后建议我可以选择冠状动脉搭桥或支架；衰老评分属于“未老先衰型”。

40岁就未老先衰，并且自己还是医生，这让人痛心不已！我不得不考虑自己的健康问题了。接下来的这二三十年里，我在自觉禁烟的同时，加强了个人养生保健的意识，每天坚持室外行走不少于一小时，特别是近年来每天晚上坚持室内游泳半小时以上。

结果，严重的冠心病得到了很好的控制，行走、爬山、平衡和呼吸功能大大地改善了，单腿站立穿裤子可以稳定站立，思维、记忆力也有一定的改善，不仅是自己感觉，而且许多同事和朋友也都认为，我体质变好了，健康情况与同龄人相比完全不吃亏，不仅没有因为“未老先衰”显得老气，反而比许多人显得气色好、更年轻！